



ជំហាន SMARTER គឺជាវិធានការសម្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ប្រើប្រាស់ដើម្បីកាត់បន្ថយផែនការ SMARTER ដើម្បីសម្របសម្រួលនឹងកូវីដ-19 ក្នុងជីវិតរបស់យើង។ ម៉ាក្រូទៅមុខរបស់រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ានឹងត្រូវបានពិនិត្យលើបុគ្គលសកម្មភាពដ៏ស្មុគស្មាញរបស់យើង ដែលនឹងផ្តល់លទ្ធផលជាមូលដ្ឋានសម្រាប់សង្កាត់ សហគមន៍ និងរដ្ឋរបស់យើង។ ដើម្បីរៀនបន្ថែមទៀតអំពីព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នភាពសម្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាអំពីកូវីដ-19 សូមចូលទៅ [គេហទំព័រកូវីដ-19 របស់ CDPH](#)។

ការចាក់ថ្នាំ

បុគ្គលទាំងអស់ត្រូវបានណែនាំឲ្យទទួលបានព័ត៌មានបច្ចុប្បន្ន ជាមួយការចាក់វ៉ាក់សាំងកូវីដ-19 ដែលត្រូវបានគេធ្វើឲ្យមានបច្ចុប្បន្នភាពដើម្បីទប់ទល់នឹងវីរុសបំប្លែងថ្មីថ្មោងបំផុត។ កម្រិតថ្នាំជម្រុញអាចបង្កើនការការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺកូវីដ-19 ធ្ងន់ធ្ងរ ដោយផ្ដោតលើការការពារដែលទទួលបានពីសេរីវ៉ាក់សាំងបឋម។ [រៀនបន្ថែមទៀតអំពីវ៉ាក់សាំង។](#)

ម៉ាស់

ការពាក់ម៉ាស់គឺជាឧបករណ៍ដ៏មានប្រសិទ្ធភាពមួយ ដើម្បីជួយការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ ហើយមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមាន [ហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឈឺខ្លាំងពី កូវីដ-19](#) នៅពេលដែលមនុស្សជាច្រើននៅក្នុងសហគមន៍ បច្ចុប្បន្នអាចឆ្លងទៅអ្នកដទៃ។ តម្រងត្រូវនិងមានគុណភាពល្អ នឹងបញ្ជាក់ថាអ្នកនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ធំជាងគេពី [ការពាក់ម៉ាស់](#) មានតម្រងដែលផ្តល់ការការពារកាន់តែល្អប្រសើរជាម៉ាស់វះកាត់និងម៉ាស់ធ្វើពីក្រណាត់។

ខ្យល់ចេញចូល

ការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវខ្យល់ចេញចូល (លំហូរខ្យល់) នៅពេលដែលនៅក្នុងផ្ទះអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគដោយកាត់បន្ថយបរិមាណមេរោគនៅក្នុងខ្យល់។ អ្នកអាចកែលម្អគុណភាពខ្យល់ក្នុងផ្ទះដោយការបើកទ្វារ និងបង្អួច ដំណើរការម៉ាស៊ីនត្រជាក់ និងប្រព័ន្ធកំដៅជាមួយនិងតម្រងមានគុណភាពល្អ និងការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ចល័ត។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីរបៀបកែលម្អខ្យល់ចេញចូល នឹងការច្រោះ សូមចូលទៅកាន់ [CDPH ការណែនាំបណ្តោះអាសន្នសម្រាប់ខ្យល់ តម្រង និងគុណភាពខ្យល់នៅក្នុងបរិយាកាសក្នុងផ្ទះ និងសំណួរញឹកញាប់អំពីខ្យល់ក្នុងផ្ទះ និងមេរោគ វីរុសកូរូណា \(កូវីដ-19\)។](#)

តេស្ត

ប្រសិនបើអ្នកមានការប៉ះពាល់ ឬរោគសញ្ញានៃកូវីដ-19 អ្នកគួរតែធ្វើ តេស្តនៅផ្ទះ ឬធ្វើតេស្តពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តអវិជ្ជមានលើការធ្វើតេស្តនៅផ្ទះ ប៉ុន្តែមានរោគសញ្ញាកូវីដ-19 សូមធ្វើតេស្តម្តងទៀតជាមួយនិងការធ្វើតេស្តនៅផ្ទះ មួយផ្សេងទៀតយ៉ាងហោចណាស់មួយថ្ងៃបន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្តលើក ដំបូង ឬទទួលបានការធ្វើតេស្ត PCR ។ តេស្តនៅផ្ទះនិង PCR អាចចាប់បានកូវីដ-19 ប្រសិនបើរោគសញ្ញាមិនបានក្រាន់បើទេ សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវា ថែទាំសុខភាព។ [រៀនបន្ថែមទៀតអំពីរបៀបទទួលបានការធ្វើតេស្ត។](#)


ការនៅដាច់ដោយឡែក

បុគ្គលដែលឈឺ ឬត្រូវបានគេស្តែងឃើញថាវិជ្ជមានគួរតែនៅផ្ទះហើយជៀសវាងពីការប៉ះពាល់នឹងអ្នកដទៃ។ [សូមអានការណែនាំការនៅដាច់ដោយឡែកថ្មីនេះ។](#)

ការព្យាបាល

មានថ្នាំដែលត្រូវបានអនុម័តដើម្បីព្យាបាលកូវីដ-19 ជាពិសេសសម្រាប់ ប្រជាជនកាលីហ្វ័រញ៉ាដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ និងអ្នក ដែលមានបញ្ហាសុខភាព [ដែលបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ](#)។ សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដើម្បីស្រេចថាតើជ្រើសរើសថ្នាំណា មួយដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នកនិងបង្កើតជាផែនការមួយក្នុងករណី អ្នកឈឺ។ [រៀនបន្ថែមទៀតអំពីការព្យាបាលមានជូន។](#)

ប្រជាជនកាលីហ្វ័រញ៉ាក៏គួរតែយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការណែនាំពីនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈក្នុងតំបន់របស់ពួកគេផងដែរ ដោយសារលក្ខខណ្ឌក្នុងតំបន់អាចធានាបាននូវវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗគ្នា ។ មន្ត្រីរដ្ឋនឹងបន្តធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជំហានដ៏ស្មុគស្មាញទាំងនេះ ដើម្បីជួយ ការពារអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកពីជំងឺ កូវីដ-19 ធ្ងន់ធ្ងរ។

 ស្វែនកូដ QR ដើម្បីទស្សនាតំណអន្តរកម្មនៅក្នុងក្រដាសផ្សាយនេះ ។

បណ្តាញទូរស័ព្ទសំខាន់របស់កូវីដ : 1-833-422-4255
ថ្ងៃចន្ទ - ថ្ងៃសុក្រ, 8ព្រឹក - 8យប់ | ថ្ងៃសៅរ៍ - ថ្ងៃអាទិត្យ, 8ព្រឹក - 5ល្ងាច

[COVID19.CA.GOV](https://www.covid19.ca.gov)
សកម្មភាពរបស់យើង
ជួយស្រោចស្រង់ជីវិត